

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| 1. Пояснительная записка .....                | 1   |
| 2. Содержание программы.....                  | 2   |
| 3. Планируемые результаты.....                | 3   |
| 4. Учебный план.....                          | 4.1 |
| 5. Календарный учебный график.....            | 4.2 |
| 6. Оценочные материалы.....                   | 4.3 |
| 7. Методические материалы.....                | 4.4 |
| 8. Условия реализации программы.....          | 5.1 |
| 9. Список литературы.....                     | 5.2 |
| 10. Календарный учебно-тематический план..... | 5.3 |

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Гимназия №1**

**«Рекомендована»**

Научно-методическим советом  
МБОУ «Гимназии №1»  
протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г

**«Утверждена»**

Приказом директора МБОУ «Гимназии №1»

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г  
Приказ № \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивно-патриотического клуба « Вепрь »**

**Адресат программы:**

**Учащиеся 7 – 11 классов**

**Срок реализации: 5 лет**

**Составил:**

**Соловьев О.М.,**

**учитель физической культуры**

**Ангарск 2018-2019 год**

1.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей по направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному предназначению – *специальной*; по форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*;

Программа составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании»
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

### 1.1 Характеристика

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Данный вид подготовки способствует военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой, как составляющая часть программы военно-патриотического воспитания, является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями подготовки являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

### 1.2 Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Программа направлена на развитие физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и военно-патриотического воспитания.

**Цель программы:** *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, военно-патриотического воспитания обучающихся посредством систематических занятий.*

### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков
- военно-патриотическое воспитание

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

### **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;
- изучение славных традиций нашей армии, её истории

### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.
- патриотическое воспитание

### **Развивающие**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, воспитание патриотизма.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка

### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем и патриотической подготовки создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость занятий проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика
- изучение истории армии, уроков победы.

### **Формы занятий**

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **Отличительные особенности**

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 5 летнего обучения.** В данной же программе обучение допускается с 7 летнего возраста. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям и повышает его интерес. Изучение истории армии и истории победы с привлечением профессиональных военных. Посещение музеев, войсковых частей, школы «Мужество».

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Соревновательная практика
4. Воспитательная работа

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий, т.е. создал отличную мотивацию.

Адресат программы

**Возраст обучающихся 7-18 лет.**

Формы обучения и виды занятий по программе.

Основная форма организации образовательного процесса – очная. Виды занятий: занятие-зачет; объяснения нового материала, показ, иллюстрации, демонстрации, лекции, беседа, упражнения, практическая работа, наблюдение, зачёт, соревнования.

Режим занятий.

Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 академическим часам. Перерыв между занятиями 10 минут.  
(всего 144ч).

**Планируемые результаты освоения программы** В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

В конце обучения по программе обучающиеся будут: уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом; уметь правильно организовать режим своего дня; знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом; знать основы профилактики травм и простудных заболеваний; знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя; знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок; знать способы восстановления после физических нагрузок; знать и уметь применять основные формы самоконтроля, а так же должны: выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы, знать и применять основы знаний по истории армии.

Условия, способствующие достижению заявленных результатов: планомерность и систематичность проведения занятий; личная увлеченность педагога программой своим предметом и искренний интерес к личности обучающегося; использование привлекательных и разнообразных форм проведения занятий; наличие и дальнейшее расширение материально-технической базы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма организации деятельности детей на занятии – фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования); Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки. Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки. Тренировка состоит из трех частей. 1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке. Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры. В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.



### **4.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы промежуточной аттестации:** - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке - участие в фестивалях, показах, выступлениях

**Формы итоговой аттестации:** - участие в подготовке и проведении соревнований

### **4.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методы проведения занятий: В технической подготовке могут быть использованы различные методы: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Много времени уделяется на занятиях с детьми подвижным играм. Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д. словесные - способствуют получению новых знаний(устное изложение информации педагогом) наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример тренера, использование схем, видеоматериалов) практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные)

| №п/п | Тема  | Формы занятий  | Приемы и методы   | Дидактический материал   | Формы контроля   |
|------|---|--|---|--|--|
| 1.   | Вводное занятие   | Групповая беседа, объяснение, инструктаж по Т.Б.           | Вербальные  | Инструкции по Т.Б. памятки   | Устный опрос   |
| 2.   | История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России, военно-патриотические знания | интерактивные лекции                                       | Вербальные  | Памятки, DVD диски   | Устный опрос   |
| 3.   | Техника и методика обучения приемам рукопашного боя                               | Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения    | Вербальные, наглядный показ   | Книги по рукопашному бою, (резиновый мяч), кегли                                   | Практический показ техники, игра                           |
| 4.   | Общая физическая подготовка   | Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие | Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах                       | Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.  | тестирование<br>Сдача контрольных нормативов               |
| 5.   | Специальная физическая подготовка   | Лекция, учебное занятие, работы внутри группы              | объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера | Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки) | Зачет, промежуточный тест.<br>Сдача контрольных нормативов |

|    |   |  |                                  |  |  |
|----|---|--|----------------------------------|--|--|
| 6. | Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль             | Лекции. Индивидуальная и групповая диспансеризация | Вербальные                       | памятки  | Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям                            |
| 7. | Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях | Командное и личное участие в соревнованиях         | Вербальные, практическое занятие | Памятки, литература, видео боев, соревновательный инвентарь (перчатки, бандаж) | Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных соревнованиях |
| 8. | Итоговое занятие  | спарринг   |                                  | Видеозаписи соревнований   | Показательные бои  |

### 5.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы. Обучающиеся должны иметь личное снаряжение и одежду для занятий: спортивный костюм для рукопашного боя, защитный шлем на голову, боксерские перчатки или открытые УС4, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капу и раковину для подростков. Для успешной организации образовательного процесса так же необходимо иметь фото- и видеокамеру, телевизор, видеомагнитофон, компьютер. Можно записать на видеокамеру тренировку, а затем просмотреть и разобрать ошибки и достоинства. Это дает положительный результат, так как ребенок может оценить со стороны свои достоинства и недостатки. Для занятий по программе в МБОУ «Гимназия № 1» имеется следующее материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса: 1. Спортивный зал школы 2. Стадион с искусственным освещением и покрытием, включающий: - футбольное поле беговую дорожку с синтетическим покрытием. 3. Спортивный инвентарь: - гимнастические маты.

- шведские стенки, скакалки – 10 шт. - секундомеры. мячи набивные. мячи теннисные для метания. - скамейки гимнастические – 10 шт. - эстафетные палочки, перчатки для рукопашного боя, груша боксёрская – 1 шт.



Календарный учебный график. Количество учебных часов и продолжительность занятий в неделю соответствуют нормативам, определенным СанПиН 2.4.4.3172-14.

| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Всего учебных недель | Кол-во учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий              |
|--------------|----------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1            | 05.09          | 25.05             | 36                   | 72                  |                          | 2 занятия в неделю по 2 ч. |
| 2            | 01.09          | 25.05             | 36                   | 108                 |                          | 2 занятия в неделю по 2 ч. |
| 3            | 01.09          | 25.05             | 36                   | 144                 |                          | 2 занятия в неделю по 2 ч. |
| 4            | 01.09          | 25.05             | 36                   | 144                 |                          | 2 занятия в неделю по 2 ч. |
| 5            | 01.09          | 25.05             | 36                   | 144                 |                          | 2 занятия в неделю по 2 ч. |

Учебно-тематический план первого года обучения

| № п/п | Тема занятий                                       | Количество часов |        |          |
|-------|--|------------------|--------|----------|
|       |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Вводное занятие.                                   | 1                | 1      | 1        |
| 2.    | Передвижения в рукопашном бое. Приемы самообороны. | 10               |        | 10       |
| 3.    | Виды ударов руками в рукопашном бое.               | 10               |        | 10       |
| 4.    | Виды ударов ногами в рукопашном бое.               | 10               |        | 10       |
| 5.    | Болевые приемы.                                    | 11               |        | 10       |
| 6.    | Удушающие приемы.                                  | 10               |        | 10       |
| 7.    | Пулевая стрельба из пневматического пистолета      | 10               |        | 10       |
| 8.    | По выбору учителя                                  | 10               |        | 10       |
|       | Итого:   | 72               |        |          |

## 2 .Содержание программы

**1. Вводное занятие Теория** Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь. **2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России Теория** Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте - 1час. **3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя Теория** Понятие о спортивной технике Роль технических действий в единоборствах Элементы техники рукопашного боя **Практика** Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником в первом туре Техника рукопашного боя во втором туре Техника нападения Техника защиты Техника ударов руками и ногами **4. Общая физическая подготовка Теория** Понятие о физической подготовке **Практика** Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости. **5. Специальная физическая подготовка Теория** Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.

**Практика** Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие гибкости **6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль Теория** Уход за телом, основные правила закаливания Распорядок дня, самоконтроль **7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях Практика**

**8. Итоговое занятие Практика** Сдача нормативов. Анализ деятельности обучающихся за год.

**3. Планируемые результаты программы В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.**

**В конце обучения по программе обучающиеся будут: уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом; уметь правильно организовать режим своего дня; знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом; знать основы профилактики травм и простудных заболеваний; знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя; знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок; знать способы восстановления после физических нагрузок; знать и уметь применять основные формы самоконтроля; знать основные команды судей и их терминологию; уметь вести спортивный дневник; знать правила проведения соревнований по рукопашному бою; а так же должны: выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы; принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою; принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах; принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.**

**Условия, способствующие достижению заявленных результатов: планомерность и систематичность проведения занятий; личная увлеченность педагога программы своим предметом и искренний интерес к личности обучающегося; использование привлекательных и разнообразных форм проведения занятий; наличие и дальнейшее расширение материально-технической базы.**



## Личностные, метапредметные результаты.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты .

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты .

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### 4.1 Учебный план

| №          | Название разделов, тем | Количество часов |           |           | Форма промежуточной(итоговой ) аттестации |
|------------|------------------------|------------------|-----------|-----------|---|
|            |                        | всего            | теория    | практика  |   |
|            | <b>Раздел 1.</b>       | <b>10</b>        | <b>1</b>  | <b>10</b> |   |
| <b>1.1</b> | <b>Тема</b>            | <b>10</b>        | <b>2</b>  | <b>10</b> |   |
| <b>1.2</b> | <b>Тема</b>            | <b>10</b>        | <b>1</b>  | <b>10</b> |   |
|            |                        |                  |           |           |   |
|            |                        |                  |           |           |   |
|            | <b>Раздел 4.</b>       | <b>16</b>        | <b>4</b>  | <b>10</b> | <b>По итогам раздела: Защита проекта</b>  |
| <b>4.1</b> | <b>Тема</b>            |                  |           |           |   |
| <b>4.2</b> | <b>Тема</b>            |                  |           |           |   |
|            |                        |                  |           |           |   |
|            | <b>Итого:</b>          | <b>72</b>        | <b>32</b> | <b>40</b> |   |



## 5.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов: 1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2007. 2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 2003. 3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. 4. Волков В.П. Курс самозащиты — М., 1940. 5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры//Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. 6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. 7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003. 8. Огуренков Е. Современный бокс — М.: ФиС, 1966. 9. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004. 10. Секция рукопашного боя. — М.: ФиС, К 5, 1996. 11. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. — М.: Просвещение, 1987. 12. Харлампиев. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1964. 13. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. — Воениздателство, 1979.

Для обучающихся: 1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. 2. Олимпийская литература, 2001. 3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) - Киев: 4. Савостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Стром, 1991.

ЭОР Видеоматериалы. Наглядные пособия по изучению приемов самообороны: - «Айкидо» - «Мастера каратэ» - «Соревнования по армейскому рукопашному бою» - «Техника борьбы»

### 5.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество часов на 2017 -2018 учебный год -144

| Номер<br>урока<br><br>п/п | Дата<br>проведения |            | №<br>урока<br>по теме | Тема урока  | Кол-<br>во<br>часов | Элементы содержания   | Требования к уровню<br>подготовленности<br>обучающихся   |
|---------------------------|--------------------|------------|-----------------------|---|---------------------|---|--|
|                           | По плану           | Фактически |                       |   |                     |   |  |
|                           |                    |            |                       |   |                     |   |  |
| 1                         | 05.09              |            | 1                     | Т.Б Гигиена спортсмена.<br>Содержание и порядок<br>проведения занятий. ОФП                    | 2                   | Гигиена спортсмена.<br>Содержание и порядок<br>проведения занятий.<br><br>Техника безопасности.<br><br>Содержание тренировки. | Знать технику безопасности при проведении тренировок.  |
| 2                         | 07.09              |            | 2                     | Разминка Приемы<br>самообороны в РБ: удары,<br>блоки защита от ударов<br><br>ОФП              | 2                   | Разминка.<br><br>Основная стойка.<br><br>Передвижения вперед,<br>назад и в сторону.   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 3                         | 13.09              |            | 3                     | Разминка Положения и<br>передвижения в РБ:<br><br>ОФП   | 2                   | Разминка.<br><br>Основная стойка.<br><br>Передвижения вперед,<br>назад и в сторону.   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 4                         | 15.09              |            | 4                     | Разминка Группировки<br>кувырком вперед и назад.<br>Борьба в партере удушающие<br>захваты ОФП | 2                   | Разминка.<br><br>Отработка кувырков с<br>колена, стоя, в движении<br>вперед и назад.  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |



|   |       |  |   |   |   |   |  |
|---|-------|--|---|---|---|---|--|
| 5 | 20.09 |  | 5 | Разминка Группировки кувырком вперёд и назад. Броски через бедро ОФП        | 2 | Разминка.<br>Отработка кувырок с колена, стоя, в движении вперёд и назад. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 6 | 22.09 |  | 6 | Падения вперёд, назад, набок. Удары ногами руками блоки защита от ударов    | 2 | Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.                         | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 7 | 27.09 |  | 7 | Разминка Падения вперёд, назад, набок. ОФП                                  | 2 | Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.                         | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 8 | 29.09 |  | 8 | Разминка Падения вперёд, назад, набок. Захваты , удушающие приемы уходы ОФП | 2 | Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.                         | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |

| Номер урока<br>п/п | Дата проведения | № урока по теме | Тема урока  | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся   |
|--------------------|-----------------|-----------------|---|--------------|--|--|
| 9                  | 04.10           | 9               | Разминка Падения вперёд, назад, набок. ОФП ударная техника рук и ног ОФП    | 2            | Кувырки, падения, передвижения.  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге  |
| 10                 | 06.10           | 10              | Разминка Прямой удар кулаком Броски через бедро контрприемы через бедро ОФП | 2            | Разминка.<br>Прямой удар кулаком левым или правым на месте.<br>Прямой удар кулаком левым или правым в движении вперёд и назад. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |

|    |       |  |    |   |   |  |  |
|----|-------|--|----|---|---|--|--|
| 11 | 11.10 |  | 11 | Разминка Прямой удар кулаком Подсечки в стойке приемы от подсечек ОФП                 | 2 | Разминка.<br>Прямой удар кулаком левым или правым на месте.<br>Прямой удар кулаком левым или правым в движении вперед и назад.   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 12 | 13.10 |  | 12 | Разминка Боковой удар кулаком. ОФП  | 2 | Разминка.<br>Боковой удар кулаком левым или правым на месте.<br>Боковой удар кулаком левым или правым в движении вперед и назад. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 13 | 18.10 |  | 13 | Разминка Боковой удар кулаком. Боковые удары ногами руками Защита от ударов Блоки ОФП | 2 | Разминка.<br>Боковой удар кулаком левым или правым на месте.<br>Боковой удар кулаком левым или правым в движении вперед и назад. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 14 | 20.10 |  | 14 | Разминка Удар кулаком снизу. Броски через бедро Борьба ОФП                            | 2 | Разминка.<br>Удар кулаком снизу левым или правым на месте.   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |

|    |       |  |    |  |   |  |  |
|----|-------|--|----|--|---|--|--|
|    |       |  |    |  |   | Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперед и назад.   |  |
| 15 | 25.10 |  | 15 | Разминка кувьрки с колена<br>Удар кулаком снизу. ОФП               | 2 | Разминка.<br>Удар кулаком снизу левым или правым на месте.<br>Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперед и назад.         | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 16 | 27.10 |  | 16 | Разминка кувьрки с колена<br>перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП | 2 | Разминка.<br>Удары локтями на месте и в движении.<br>Удары ладонью на месте и в движении.<br>Комбинирование ударов ладонью и локтем. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге  |

| Номер урока<br>п/п | Дата проведения |  | № урока по теме | Тема урока   | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся   |
|--------------------|-----------------|--|-----------------|--|--------------|--|--|
| 17                 | 01.11           |  | 17              | Разминка кувьрки<br>перевороты прямой Удар<br>основанием ладони и локтем.<br>ОФП | 2            | Разминка. Удары локтями на месте и в движении. Удары ладонью на месте и в движении.<br>Комбинирование ударов ладонью и локтем. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 18                 | 03.11           |  | 18              | Разминка кувьрки<br>перевороты с колена. ОФП                                     | 2            | Различные типы ударов на месте и в движении  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 19                 | 15.11           |  | 19              | Разминка кувьрки<br>перевороты с колена.<br>Прямой удар ногой ОФП                | 2            | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром.                           | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 20                 | 17.11           |  | 20              | Разминка кувьрки<br>перевороты Выведение из равновесия . ОФП                     | 2            | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром.                           | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 21                 | 22.11           |  | 21              | Разминка кувьрки с колена<br>перевороты Боковой удар ногой. ОФП                  | 2            | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром.                           | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |

|    |        |  |    |  |   |   |  |
|----|--------|--|----|--|---|---|--|
| 22 | 24.11  |  | 22 | Разминка кувырки с колена вперед Рычаг руки наружу и внутрь. ОФП | 2 | Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 23 | 29. 11 |  | 23 | Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП | 2 | Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям.                         | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 24 | 01.12  |  | 24 | Разминка кувырки с колена вперед.<br>Подсечки. ОФП               | 2 | Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 25 | 06.12  |  | 25 | Разминка Захват шеи "Треугольник ОФП                             | 2 | Разминка.<br>Комбинирование различных удушающих приёмов.<br>Конвоирование.    | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 26 | 08.12  |  | 26 | Разминка Захват шеи "Треугольник" ОФП                            | 2 | Разминка.<br>Комбинирование различных удушающих приёмов                       | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 27 | 13.12  |  | 27 | Разминка кувырки с колена вперед Захват шеи сзади. ОФП           | 2 | Разминка.<br>Комбинирование различных удушающих приёмов                       | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 28 | 15.12  |  | 28 | Разминка двойной удушающий захват спереди ОФП                    | 2 | Разминка.<br>Комбинирование различных удушающих приёмов                       | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |
| 29 | 20.12  |  | 29 | Разминка Удушение одеждой и предплечьем ОФП                      | 2 | Разминка.<br>Комбинирование различных удушающих приёмов                       | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге. |

|    |       |  |  |  |   |   |  |
|----|-------|--|--|--|---|---|--|
| 30 | 22.12 |  |  | Разминка кувырки с колена<br>перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП     | 2 | Разминка.<br>Комбинирование<br>различных удушающих<br>приёмов   | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге. |
| 31 | 27.12 |  |  | Разминка кувырки<br>перевороты с колена.<br>Подсечки. ОФП              | 2 | Разминка.<br>Комбинирование<br>различных удушающих<br>приёмов   | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге  |
| 32 | 12.01 |  |  | Разминка кувырки<br>перевороты с колена.<br><br>Прямой удар ногой ОФП  | 2 | Различные типы<br>ударов на месте и в<br>движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге  |
| 33 | 17.01 |  |  | Разминка кувырки с колена<br>перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП     | 2 | Различные типы<br>ударов на месте и в<br>движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге  |
| 34 | 19.01 |  |  | Разминка кувырки<br>перевороты с колена.<br><br>Прямой удар ногой ОФП  | 2 | Различные типы<br>ударов на месте и в<br>движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге  |
| 35 | 24.01 |  |  | Разминка кувырки с колена<br>вперед Техника броска через<br>бедро. ОФП | 2 | Разминка кувырки<br>перевороты с колена.  | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге  |
| 36 | 26.01 |  |  | Разминка кувырки с колена<br>вперед.<br><br>Подсечки. ОФП              | 2 | Разминка. Отработка<br>движения<br>индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с<br>партнёром. | Уметь выполнять упражнения по разделениям<br>и слитно. Уметь выполнить действие в<br>реальном в свободном спарринге  |

|       |  |  |  |   |  |   |
|-------|--|--|--|---|--|---|
| 31.01 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром. | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 02.02 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед. ОФП                            | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 07.02 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 09.02 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед.<br><br>Подсечки. ОФП           | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 14.02 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП  | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 16.02 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП  | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 21.02 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед.<br><br>Подсечки. ОФП           | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении  | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |

|  |       |  |  |  |   |   |   |
|--|-------|--|--|--|---|---|---|
|  | 28.02 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Техника броска через бедро. ОФП                 | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 02.03 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед.<br>Подсечки. ОФП                               | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 07.03 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП                  | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 09.03 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП                  | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении   | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 14.03 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 16.03 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП                  | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 21.03 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем.<br>Борьба ОФП                  | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |



|  |       |  |  |  |   |   |   |
|--|-------|--|--|--|---|---|---|
|  | 23.03 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 28.03 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ОФП   | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 30.03 |  |  | Разминка кувырки с колена перевероты Удар локтем. Борьба ОФП                     | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 04.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.<br>Отработка удара с партнёром | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 06.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Разминка. Отработка движения индивидуально.<br>Отработка на снаряде.                                | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно.   |

|       |  |  |  |   |   |   |
|-------|--|--|--|---|---|---|
| 11.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 13.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 18.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 20.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 25.04 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 27.04 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП                     | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 02.05 |  |  | Разминка кувырки с колена перевороты Удар локтем. Борьба ОФП                     | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 04.05 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
| 11.05 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |

|  |       |  |  |  |   |   |   |
|--|-------|--|--|--|---|---|---|
|  | 16.05 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 18.05 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 23.05 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед ударная техника ногами и руками бой с тенью ОФП | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 25.05 |  |  | Разминка кувырки с колена вперед Спортивная игра Футбол                          | 2 | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге |
|  | 30.05 |  |  | Спортивная игра Футбол   |   | Различные типы ударов на месте и в движении | Уметь выполнять упражнения  |